

Calorías líquidas

Las bebidas pueden ser fuentes importantes de calorías a raíz de azúcares, grasas y alcohol. Es mejor comer calorías que beberlas.
¡El agua es la mejor opción para una bebida!

Limite las bebidas con azúcar:

En lugar de...

Gaseosa común
Té dulce
Café con azúcar

Bebida, cóctel o refresco de fruta

Limonada

Elija...

Gaseosa dietética
Té, sin azúcar o con edulcorante artificial
Café, sin azúcar o con edulcorante artificial
Jugo de fruta 100% natural sin azúcar agregada
Limonada dietética



Limite las bebidas con alto contenido graso:

En lugar de...

Malteadas

Leche entera, leche

Mezcla de crema y leche,
crema en polvo

Elija...

Yogur o licuados de frutas con bajo contenido graso
Leche descremada al 1%, leche descremada al 2%, leche descremada
Mezcla de crema y leche sin grasa,
leche descremada al 1%, leche descremada



Limite o evite el consumo de alcohol:

En lugar de...

Cerveza común
Vino
Refrescos para mezclar con alcohol

Elija...

Cerveza dietética
Vino rebajado
Refrescos o agua de Seltz sin azúcar

